



يومياً

# الطفل المسلم



## أموري الشخصية

مراجعة وإشراف  
لجنة التأليف في دار الحافظ

الدكتور  
محمد عمر الحاجي

عاصِم : إِذَا عَطَسْتُ حَوَّلْتُ وَجْهِي عَنِ النَّاسِ ،  
وَقُلْتُ : « الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ » .





نادر: أحرصُ على نظافة جسمي ،  
فأغتسلُ على الأقلَّ مرَّةً كلَّ أسبوعٍ ،  
وخاصَّةً يومَ الجمعةِ ..



عاصِم : أَتَعَهَّدُ شَعْرِي بِالتَّنْظِيفِ  
وَالْتَّمْشِيطِ ، وَأَقْصُهُ كُلَّمَا طَالَ . .





نَادِرٌ : أَقْصُ أَظَافِرِ الْيَدَيْنِ وَالرِّجْلَيْنِ كُلِّ أُسْبُوعٍ ،  
وَلَا أَجْعَلُهَا مَكَانًا لِتَجْمُعَ الْأَوْسَاخُ وَالْجَرَائِمُ ..



عاصم : لا أَسْتَعْمِلُ الْهَاتِفَ لِلتَّسْلِيَةِ.. وَلَا لِإِزْعَاجِ  
الْآخَرِينَ ، إِنَّمَا أَسْتَعْمِلُهُ لِلْأُمُورِ الضَّرُورِيَّةِ ..





نادر : إِذَا نَظَرْتُ فِي الْمِرْآةِ قُلْتُ : « الْحَمْدُ لِلَّهِ ،  
اللَّهُمَّ كَمَا حَسَّنْتَ خُلُقِي فَحَسِّنْ خُلُقِي » .



السَّلَامُ عَلَيْكُمْ

عاصِم : أَعُوذُ نَفْسِي عَلَى تَقْدِيمِ  
الْيَمِينِ فِي كُلِّ مَا هُوَ حَسَنٌ  
كَالتَّحِيَّةِ ، وَالْأَكْلِ وَالشُّرْبِ .



نادر: أَتَقْبَلُ النَّصِيحَةَ مِنَ الْآخِرِ، وَأَقُولُ لَهُ :  
« جَزَاكَ اللَّهُ عَنِّي كُلَّ خَيْرٍ » ..





عاصم : أَحَافِظُ عَلَى الْأَعْمَالِ  
الصَّالِحَةِ ، كِتْلَاوَةِ الْقُرْآنِ ،  
وَالْأَذْكَارِ ، وَالصِّيَامِ ..







عاصِم : أُمَارِسُ بَعْضَ  
أَلْوَانِ الرِّيَاضَةِ ، شَرِيطَةَ  
أَنَّ لَا أَزْعِجُ الْآخَرِينَ .



نادر: أَضَعُ يَدَيَّ عَلَى فَمِي  
أَثْنَاءَ التَّائِبِ، ثُمَّ أَقُولُ:  
أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ.







## تعلّمنا .. معاً

أَنْ أَحَافِظَ عَلَى نَظَافَةِ جِسْمِي ، وَأَسْنَانِي ، وَغُرْفَتِي .



أَنْ أَقْصَّ شَعْرِي ، وَأُظَافِرِي ، وَأَهْتَمَّ بِنَظَافَةِ ثِيَابِي .



أَنْ أَسْتَعْمَلَ الْهَاتِفَ لِلحَاجَةِ الضَّرُورِيَّةِ فَقَطْ ،  
وَلَا أَتَّخِذُهُ تَسْلِيَةً .



أَنْ أَدْعُو بِدُعَاءِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
كُلَّمَا نَظَرْتُ فِي الْمِرْآةِ ، وَكُلَّمَا عَطَسْتُ .



أَنْ أَقْدِمَ الْيَمِينِ فِي كُلِّ مَا هُوَ حَسَنٌ .



أَنْ أَقْبَلَ النَّصِيحَةَ ، وَلَا أَغْضِبُ إِذَا نَصَحَنِي أَحَدُهُمْ .





## صديقي .. احذر

احْذَرُ أَنْ تَعْطُسَ فِي وَجْهِ أَحَدٍ ، ثُمَّ اْحْمَدِ اللَّهَ بَعْدَهَا .



احْذَرُ مِنَ الْعُصْبِ مِنْ نَصِيحَةِ الْآخَرِينَ .



احْذَرُ مِنْ إِزْعَاجِ الْآخَرِينَ إِذَا كُنْتَ تُمَارِسُ هَوَايَاكَ .



احْذَرُ مِنَ الْعُجْبِ ، وَالتَّكْبُرِ فَهُمَا يُسَيِّئَانِ لَكَ .



احْذَرُ مِنْ تَرْكِ الْقِرَاءَةِ ، وَلَا سِيَّمَا قِرَاءَةَ الْقُرْآنِ .



احْذَرُ مِنَ الْعَبَثِ بِأَشْيَاءِ الْآخَرِينَ دُونَ إِذْنِهِمْ .







## صديقي .. أقترح عليك

أَنْ تَغْتَسِلَ كُلَّ أُسْبُوعٍ مَرَّةً أَوْ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ ،  
دُونَ أَنْ تُسْرِفَ بِالْمَاءِ .



أَنْ تَسْتَعْمَلَ السَّوَاكَ فِي تَنْظِيفِ أَسْنَانِكَ  
إِلَى جَانِبِ فُرْشَةِ الْأَسْنَانِ .



أَنْ تَقْرَأَ مِنَ الْقُرْآنِ كُلَّ يَوْمٍ ، حَسَبَ اسْتَطَاعَتِكَ .



أَنْ تُمَارِسَ الرِّيَاضَةَ دُونَ أَنْ تُؤْذِيَ نَفْسَكَ ،  
أَوْ الْآخَرِينَ .



أَنْ أَضَعُ بَرْنَامَجاً لِدِرَاسَتِي وَهُوَايَاتِي .



أَنْ أَشَاوِرَ وَالِدَيَّ ، وَأَسْتَمِعَ لِنَصِيحَتِهِمَا .





## أضف إلى معلوماتك

استخدام فرشاة أسنان لإنسان مُصاب بمرض  
يُسبب انتقاله إلى الشخص الجديد .



استخدم الهنود القدماء جذوع شجرة النيم ،  
التي كانت تُعرف بـ " صيدلية القرية " .



أول براءة اختراع أُعطيت لفرشاة أسنان  
كانت في الولايات المتحدة عام (١٨٥٧) .



ينصح بعض أطباء الأسنان بتغيير الفرشاة  
كل ثلاثة أشهر ، وذلك للحد من انتشار  
مُسْتَعْمَرَات البكتيريا الفموية عليها .







# يومياً الطفل المسلم



## أموري البيتة

متابعة وإشراف  
لجنة التأليف في دار الحافظ

الدكتور  
محمد عمر الحاجي

عاصِم : عِنْدَمَا أَدْخُلُ إِلَى الْبَيْتِ أَذْكُرُ اللَّهَ تَعَالَى ،  
وَأَقُولُ : بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ







فادي : وَأَنَا أَدْعُو بِدُعَاءِ رَسُولِ اللَّهِ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « بِاسْمِ اللَّهِ  
وَلَجْنَا ، وَبِاسْمِ اللَّهِ خَرَجْنَا ، وَعَلَى  
اللَّهِ رَبِّنَا تَوَكَّلْنَا » .

عاصِم : لَا أَتَسَلَّلُ إِلَى الْبَيْتِ ، إِنَّمَا أَطْرُقُ الْبَابَ  
وَأَسْتَأْذِنُ بِالْدُّخُولِ .







فادي : أَحَافِظُ عَلَى أَثَاثِ الْبَيْتِ ،  
وَمَرَافِقِهِ ، وَأَحْرِصُ عَلَى سَلَامَتِهِ .





فادي : أَهْتَمُّ بِنِظَافَةِ الْبَيْتِ وَطَهَارَتِهِ ،  
وَأُشَارِكُ فِي خِدْمَاتِهِ .



عاصِم : لَا أَرْفَعُ صَوْتَ الْمِذْيَاعِ أَوْ الرَّائِي  
( التِّلْفِزِيُّونَ ) ، وَخَاصَّةً فِي أَوْقَاتِ الرَّاحَةِ  
وَالنَّوْمِ ، وَأَتَجَنَّبُ الصَّخْبَ فِي الْبَيْتِ ،  
وَلَا أَزْعِجُ الْأَهْلَ وَالْجِيرَانَ .







عاصِم : أَحْفَظْ أَسْرَارَ  
الْبَيْتِ ، وَلَا أَتَحَدَّثُ بِهَا  
أَمَامَ النَّاسِ .



فَادِي : أَحْمَدُ اللَّهِ عَلَى نِعْمَةِ الْبَيْتِ ،  
وَأُرَدِّدُ قَوْلَ الرَّسُولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :  
« الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفَانِي وَآوَانِي » .







فادي : اَنْتَبِهْ لِّلَسْتَرِ وَالْحِيَاءِ ، وَاسْتَأْذِنْ  
قَبْلَ الدُّخُولِ .. بِأَنْ أَطْرُقَ  
الْبَابَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ، فَإِنْ لَمْ يُؤْذَنْ  
لِي أَوْ لَمْ أَجِدْ أَحَدًا فَإِنِّني أَرْجِعُ .



عاصِم : وَلَا أَخْرُجُ مِنَ الْبَيْتِ  
إِلَّا بَعْدَ أَنْ أُخْبِرَ أَهْلِي بِذَلِكَ ،  
ثُمَّ أَسْتَأْذِنُ وَأُسَلِّمُ .







فادي : وَأُرَدِّدُ دُعَاءَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ عِنْدَ الْخُرُوجِ مِنَ الْبَيْتِ : « بِاسْمِ اللَّهِ ،  
تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ » .





## تعلّمنا .. معاً

أَنْ أَقُولُ عِنْدَ دُخُولِي الْبَيْتِ : ( بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
بِاسْمِ اللَّهِ وَلَجْنَا وَبِاسْمِ اللَّهِ خَرَجْنَا ، وَعَلَى اللَّهِ رَبَّنَا تَوَكَّلْنَا ) .



أَنْ أَطْرُقَ الْبَابَ ، وَأَسْتَأْذِنَ ، وَلَا أَدْخُلَ خِلْسَةً .



أَنْ أَحْفَظَ أَثَاثَ الْبَيْتِ ، وَلَا أُوْذِيَ أَحَدًا .



أَنْ أَحْفَظَ أَسْرَارَ بَيْتِي ، وَأُحْمَدَ اللَّهَ عَلَى نِعْمَةِ الْبَيْتِ .



أَنْ أَقُولَ عِنْدَ خُرُوجِي مِنْ بَيْتِي :  
( بِاسْمِ اللَّهِ ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ) .





## صديقي .. احذر

احْذَرُ مِنَ الْإِسْرَافِ فِي اسْتِعْمَالِ الْكَهْرَبَاءِ وَالْمَاءِ ،  
فَإِنَّهُمَا نِعْمَتَانِ .



احْذَرُ مِنَ التَّوَاكُلِ فِي الْبَيْتِ ، فِي طَلَبَاتِكَ الشَّخْصِيَّةِ .



احْذَرُ أَنْ تَدْخُلَ بَيْتَكَ أَوْ عَلَى وَالِدَيْكَ دُونَ اسْتِئْذَانٍ .



احْذَرُ أَنْ تَدْخُلَ إِلَى بَيْتِكَ مَنْ لَا يَرْغَبُ بِهِ وَالِدَاكَ .



احْذَرُ مِنَ الْإِبتِعَادِ فتراتٍ طَوِيلَةٍ عَنِ الْبَيْتِ ..  
وَالْغِيَابِ دُونَ مَشُورَةِ أَهْلِكَ .



احْذَرُ أَنْ تَعْتَزَلَ فتراتٍ طَوِيلَةٍ وَتَجْلِسَ وَحْدَكَ ،  
بَلْ شَارِكْ أَهْلَكَ حَيَاتَهُمْ .







## صديقي .. أقترح عليك

تَعَوَّدْ أَنْ تُرْتَّبَ أَغْرَاضَكَ الشَّخْصِيَّةَ الْخَاصَّةَ بِكَ ،  
وَلَا تَنْتَظِرْ أَحَدًا حَتَّى يُرَتِّبَهَا لَكَ .



سَاعِدْ أُمَّكَ فِي تَنْظِيفِ الْبَيْتِ ، وَتَرْتِيبِ الْأَثَاثِ .



لَا تَجْلِسْ قَرِيبًا مِنَ التَّلْفَازِ ، وَلَا تَرْفَعْ صَوْتَهُ  
حَتَّى لَا تُؤْذِيَ نَفْسَكَ وَالْآخَرِينَ .



لَا تَسْتَعْجِلْ طَعَامَكَ ، وَانْتَظِرْ حَتَّى يَجْتَمَعَ أَهْلُكَ .



لَا تَعْبَثْ بِمَنَاوِذِ الْكَهْرَبَاءِ ، وَرَشِّدِ اسْتِهْلَاكَ لَهَا ،  
وَلَا تَتْرُكْ صَنَائِيرَ الْمَاءِ مَفْتُوحَةً .



افْتَحِ الْبَابَ وَأَغْلِقْهُ بِهَدْوٍ ، واحْتَرِمِ الْجَالِسِينَ ،  
وَلَا تَكْتُبْ عَلَى الْجُدْرَانِ .





## أُضِفْ إِلَى مَعْلُومَاتِكَ

الْبَيْتُ الَّذِي لَا يَتَعَرَّضُ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ بِاسْتِمْرَارٍ  
أَهْلُهُ عُرْضَةٌ لِلْأَمْرَاضِ أَكْثَرَ مِنَ الَّذِي يَتَعَرَّضُ لَهَا .



الْبَيْتُ الْوَاسِعُ يَجْلُبُ الْإِنْشِرَاحَ لِسُكَّانِهِ ،  
وَالْبَيْتُ الضَّيِّقُ يُؤَثِّرُ سَلْبِيًّا عَلَى الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ .



يَرَى عُلَمَاءُ النَّفْسِ وَالْأَطِبَّاءُ أَنَّ الْعُزْلَةَ فِي الْبَيْتِ  
أَوْ عَدَمَ الْإِخْتِلَاطِ بِالنَّاسِ يُسَبِّبُ كَأَبَةً وَأَمْرَاضاً  
اجْتِمَاعِيَّةً مُسْتَعْصِيَةً .



التَّدْخِينُ مُضَرٌّ بِالصِّحَّةِ عَامَّةً ، وَيُورِثُ الْأَمْرَاضَ  
وَيَزِدُّادُ خَطَرَهُ فِي الْغُرْفَةِ الْبَيْتِيَّةِ .







يومياً

# الطفل المسلم



## مع الوالدين

متابعة وإشراف  
لجنة التأليف في دار الحافظ

الدكتور  
محمد عمر الحاجي

عَاصِمُ : أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ أَوْصَى بِبِرِّ الْوَالِدَيْنِ وَحُسْنِ  
صُحْبَتِهِمَا ، وَبِخِدْمَتِهِمَا وَطَاعَتِهِمَا ، قَالَ تَعَالَى :  
(وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ  
ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) .





يَاسِرُ : وَكُلَّمَا دَخَلْتُ عَلَيْهِمَا ، أَوْ خَرَجْتُ  
مِنْ عِنْدِهِمَا ، قُلْتُ بِمَحَبَّةٍ وَأَدَبٍ :  
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ ..







عَاصِمٌ : وَأَنَا أَسَارِعُ لِقَضَاءِ حَوَائِجِهِمَا ،  
وَأَطِيعُ أَمْرَهُمَا ، وَأَنْفِذُ وَصَايَاهُمَا ،  
وَلَا أَعْتَرِضُ عَلَى قَوْلِهِمَا .





يَاسِرَ : وَأَكُونُ مُؤَدِّباً مَعَهُمَا ،  
فَلَا أَرْفَعُ صَوْتِي فَوْقَ صَوْتِهِمَا ،  
وَلَا أَعَانِدُهُمَا ، وَلَا أَقَاطِعُهُمَا فِي كَلَامِهِمَا ...





عَاصِمُ : وَأُحَاوِلُ دَائِمًا إِدْخَالَ  
السُّرُورِ عَلَى قَلْبَيْهِمَا ، وَذَلِكَ  
بِالتَّوَدُّدِ لَهُمَا وَعَدَمِ إِزْعَاجِهِمَا .





يَاسِرُ : وَلَا أَمُدُّ يَدِي إِلَى طَعَامٍ  
أَوْ شَرَابٍ قَبْلَهُمَا ، بَلْ أَفْضِلُهُمَا  
عَلَى نَفْسِي فِي كُلِّ شَيْءٍ ..





عَاصِمٌ : وَأُسَاعِدُهُمَا فِي كُلِّ  
مَا أَسْتَطِيعُ ، وَخَاصَّةً فِيَمَا يَتَعَلَّقُ  
بِتَدْبِيرِ الْمَنْزِلِ ، وَحَمْلِ الْأَغْرَاضِ ..





يَاسِرُ : وَدَائِمًا أَدْعُو اللَّهَ لَهُمَا بِكُلِّ  
خَيْرٍ ، وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ لَهُمَا ، وَأَسْأَلُهُ  
سُبْحَانَهُ لَهُمَا الْخَاتِمَةَ الْحُسْنَى .



عَاصِمٌ : أَتَجَنَّبُ التَّقَدُّمَ عَلَيْهِمَا،  
فِي الدُّخُولِ أَوْ الْمَشْيِ، أَوْ الْخُرُوجِ،  
وَلَا أُمِدُّ الرَّجُلَ أَمَامَهُمَا.







ياسر: أحافظُ على سُمْعَتِهِمَا،  
وَلَا أَتَسَبَّبُ فِي شَتْمِهِمَا،  
وَأَسْتَشِيرُهُمَا فِي جَمِيعِ الْأُمُورِ..  
وَأُنْفِذُ أَوَامِرَهُمَا..

عاصم : وَإِنْ مَاتَا ، فَإِنِّي أَكْثَرُ مِنْ زِيَارَةِ قَبْرَيْهِمَا ،  
وَأَكْثَرُ مِنْ ذِكْرِهِمَا ، وَالِاسْتِغْفَارِ لَهُمَا ،  
وَالْتَّرَحُّمِ عَلَيْهِمَا ..







## تعلّمنا .. معاً

بِرُّ الْوَالِدَيْنِ ، مِنْ أَهَمِّ أَعْظَمِ الْوَاجِبَاتِ عَلَيْنَا ،  
وَتَرْكُهُ يُغْضِبُ اللَّهَ تَعَالَى .



بِرُّ الْوَالِدَيْنِ ، يَشْمَلُ احْتِرَامَهُمَا ، وَطَاعَتَهُمَا  
فِي غَيْرِ مَعْصِيَةِ اللَّهِ ، وَيَشْمَلُ خِدْمَتَهُمَا .



السَّلَامُ فَرَضَ عَلَى النَّاسِ عَامَّةً ، وَالْوَالِدَيْنِ خَاصَّةً  
كُلَّمَا دَخَلْتَ عَلَيْهِمَا أَوْ خَرَجْتَ .



لَيْسَ مِنَ الْبِرِّ أَبَدًا أَنْ أَرْفَعَ صَوْتِي عَلَى وَالِدَيَّ ،  
فَهُمَا سَبَبُ وُجُودِي فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ .



مِنْ وَاجِبِي أَنْ أَسَاعِدَ وَالِدَيَّ فِيمَا أَسْتَطِيعُ .



أَدْعُو لَهُمَا فِي حَيَاتِهِمَا وَبَعْدَ مَوْتِهِمَا .





## صديقي .. احذر

احْذَرِ مِنَ عُقُوقِ الْوَالِدَيْنِ ، وَهُوَ عَدَمُ طَاعَتِهِمَا  
أَوْ مَعْصِيَتِهِمَا ، أَوْ مُخَالَفَةِ أَمْرِهِمَا .



احْذَرِ مِنَ الْعُقُوقِ ، فَالْعَاقُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ ،  
وَلَا يُؤَفِّقُهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا .



احْذَرِ أَنْ تَرْفَعَ صَوْتَكَ فَوْقَ صَوْتِ وَالِدِكَ ،  
لِأَنَّ ذَلِكَ مِنَ الْعُقُوقِ .



احْذَرِ أَنْ تَنْسِيَ فَضْلَهُمَا عَلَيْكَ ، وَعَلَى إِخْوَتِكَ  
فَهُمَا رَبِّبَاكَ صَغِيرًا وَعَلَمَاكَ كَبِيرًا .



احْذَرِ أَنْ تُضَيِّعَ وَصَايَاهُمَا ، وَاعْمَلْ بِنَصَائِحِهِمَا  
فَهُمَا يُرِيدَانِ الْخَيْرَ لَكَ دَائِمًا .



احْذَرِ مِنَ الْقَطِيعَةِ وَالْهَجْرَانِ حَتَّى وَإِنْ كَبُرَتْ ،  
وَصِلْهُمُ وَاذْعُ لَهُمْ دَائِمًا .







## صديقي .. أقترح عليك

أَنْ تُقَبِّلَ يَدَيَّ وَالِدَيْكَ كُلَّ صَبَاحٍ وَفِي كُلِّ مُنَاسَبَةٍ .



أَنْ تَطْلُبَ مِنْهُمَا الدُّعَاءَ دَائِمًا .



أَنْ تُهْدِيَهُمَا هَدِيَّةً وَلَوْ كَانَتْ رَمْزِيَّةً ، فَالْهَدِيَّةُ مَحَبَّةٌ .



أَنْ تَبَرَّ أَصْدِقَاءَهُمَا ، فَهُوَ مِنْ أَبَرِّ الْبِرِّ .



أَنْ تُشَارِكَهُمَا الْحَدِيثَ بِأَدَبٍ ، وَتُصَاحِبَهُمَا إِلَى مَجَالِسِ الْكِبَارِ بِإِذْنِهِمَا لِتَتَعَلَّمَ .



أَنْ تُسَاعِدَ أُمَّكَ فِي إِنْجَازِ الْأَعْمَالِ الْمَنْزِلِيَّةِ ، وَتُسَاعِدَ أَبَاكَ فِي عَمَلِهِ حَسَبَ اسْتَطَاعَتِكَ .





## أضف إلى معلوماتك

أَمَرَنَا اللَّهُ تَعَالَى بِالْإِحْسَانِ إِلَى الْوَالِدَيْنِ بِقَوْلِهِ :  
(وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا).



وَالدُّ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :  
عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ .  
وَوَالِدَتُهُ آمَنَةُ بِنْتُ وَهَبٍ .



عَبَّرَ الْقُرْآنُ الْكَرِيمُ عَنِ الْوَالِدِ بِلَفْظَةِ ( الْمَوْلودُ لَهُ ).



عِيسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ خُلِقَ مِنْ أُمٍّ وَمِنْ غَيْرِ أَبٍ ،  
وَهِيَ مُعْجِزَةٌ عَظِيمَةٌ ، وَكَانَ بَارًا بِأُمِّهِ أَعْظَمَ الْبِرِّ .







يومياً

# الطفل المسلم



## مع الأخوة

متابعة وإشراف

لجنة التأليف في دار الحافظ

الدكتور

محمد عمر الحاجي



عاصم : أَحْتَرِّمُ الْإِخْوَةَ الْكِبَارَ ،  
وَأَعْطِفُ عَلَى الصِّغَارِ ، فَقَدْ قَالَ  
رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :  
«لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا  
وَيُوقِّرْ كَبِيرَنَا» ..





سامر : اتواضع لإخوتي ، وأسامحهم إن أخطؤوا ،  
وأحسن معاملتهم.. و أتمنى لهم الخير دائماً ،  
كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم :  
« لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه ».



سامر: أُرَاعِي شُعُورَهُمْ دَائِمًا ، فَلَا أَظْهَرُ الْفَرَحَ إِذَا  
كَانَ أَحَدُهُمْ حَزِينًا ، وَلَا أَزْجِعُهُمْ إِذَا كَانُوا نَائِمِينَ ..





عاصِم : أَعَاشِرُ إِخْوَتِي بِحُسْنِ الْخُلُقِ ،  
كَمَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :  
« خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ ، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي » .





عاصم : أَتَجَنَّبُ اسْتِخْدَامَ حَوَائِجِهِمْ  
الشَّخْصِيَّةِ دُونَ إِذْنِهِمْ ،  
وَلَا أَتَدْخُلُ فِي شُؤْنِهِمُ الْخَاصَّةِ .





سامر: أَحَافِظُ عَلَى مَوَدَّتِهِمْ ، وَأَتَغَاضَى  
عَنْ هَفَوَاتِهِمْ ، وَلَا أَكْثِرُ مِنَ اللَّوْمِ وَالْعِتَابِ ،  
بَلْ أَسَامِحُ وَأَعْفُو ..



عاصم : أَتَجَنَّبُ إِذَاءًا أَحَدِهِمْ بِالْكَلَامِ  
أَوِ الشَّتْمِ ، أَوْ بِالْيَدِ أَوْ بِالْمُزَاحِ غَيْرِ الْمُهَذَّبِ ..





سامر: أُسَارِعُ لِمُسَاعَدَةِ إِخْوَتِي ، وَأَسِيرُ  
فِي حَاجَاتِهِمْ ، وَأُقَدِّمُهُمْ عَلَى نَفْسِي ..

؟



عاصِم : أَتَعْرِفُ عَلَى أَحْوَالِهِمْ ، وَأَسْأَلُ عَنْ أَوْضَاعِهِمْ ،  
قَالَ تَعَالَى : ( إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ ) .





سامِر : دَائِمًا أَدْعُو اللَّهَ لَهُمْ بِظَهْرِ الْغَيْبِ ،  
وَأُقَدِّمُ لَهُمُ الشُّكْرَ عَلَى مَعْرِوْفِهِمْ ..



سامر: أَبْذُلْ لَهُمُ النَّصِيحَةَ، وَأُعَامِلُهُمْ بِالْحِكْمَةِ  
وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ، وَأُحَافِظْ عَلَى سُمْعَتِهِمْ،  
وَأَنْتَصِرْ لَهُمْ.







## تعلّمنا .. معاً

أَنْ أَحْتَرِمَ مَنْ هُوَ أَكْبَرُ مِنِّي وَأَوْقِرَهُمْ وَأُسَاعِدَهُمْ ،  
وَأُعْطِفَ عَلَى الصَّغَارِ وَأَرْعَاهُمْ .



الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ ، وَلِذَا يَجِبُ أَنْ أَعَامِلَهُمْ بِالْحُسْنَى .



أَنْ أَتَوَاضَعَ لِإِخْوَتِي وَأُحْسِنَ مُعَامَلَتَهُمْ .



أَنْ أَتَعَلَّمَ مِنْهُمْ ، وَأَعَلِّمَهُمْ بِمَا أَعْلَمُ مِنْ خَيْرٍ .



أَتَعَاوَنُ مَعَهُمْ عَلَى الْخَيْرِ وَالْبِرِّ .



أَنْ أَسَارِعَ فِي مُسَاعَدَتِهِمْ ، وَأَوْثِرَهُمْ عَلَى نَفْسِي .





## صديقي .. احذر

احذر أن تتكبر على إخوانك الكبار أو الصغار ،  
أو تؤذيهم بالكلام .



احذر أن تأخذ أشياءهم الشخصية دون إذنهم .



احذر أن تمزح معهم مزحاً غليظاً .



احذر أن تكون أنانياً معهم .



احذر أن تغتاب إخوانك وأهلك ، أو تنم بينهم ،  
فهذا يورث الكره والبغضاء .



احذر من القطيعة والهجران بينك وبين أهلك ،  
ولكن صلهم وادع لهم دائماً .







## صديقي .. أقترح عليك

أَنْ تَزُورَ إِخْوَتَكَ ، وَتُبَادِلَهُمُ الزِّيَارَةَ كُلَّ حِينٍ .



أَنْ تَتَّخِذَ الْهَدِيَّةَ طَرِيقًا لِكَيْ تَقْتَرِبَ أَكْثَرَ مِنْهُمْ .



أَنْ تَدْعُوَ لَهُمْ فِي ظَهْرِ الْغَيْبِ وَبَعْدَ كُلِّ صَلَاةٍ ،  
لَأَنَّ ذَلِكَ الدُّعَاءَ مُسْتَجَابٌ بِإِذْنِ اللَّهِ .



أَنْ تَتَعَاوَنَ مَعَهُمْ فِي مَشَارِيعَ مُفِيدَةٍ لَكَ وَلَهُمْ .



أَنْ تَتَوَاضَعَ لَهُمْ ، وَتُظَهِّرَ لَهُمُ السُّرُورَ وَالْمَحَبَّةَ .



أَنْ تَدْعُوَهُمْ إِلَى نَزْهَةٍ مُمْتِعَةٍ أَوْ رِحْلَةٍ مُفِيدَةٍ  
بِمَشُورَةٍ وَالِدَيْكَ .





## أضف إلى معلوماتك

لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِخْوَةٌ مِنَ الرِّضَاعَةِ  
مِثْلُ : الشَّيْمَاءِ ، وَعُثْمَانَ بْنِ مَظْعُونٍ .



المُواخَاةُ الَّتِي تَمَّتْ بَيْنَ الْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ ،  
كَانَتْ أَوَّلَ مَا فَعَلَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
بَعْدَ هِجْرَتِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ .



أَخُو سَيِّدِنَا يُوسُفَ عَلَيْهِ السَّلَامُ مِنْ أُمِّهِ وَأَبِيهِ  
وَالَّذِي آوَاهُ إِلَيْهِ .. اسْمُهُ بَنِيَامِينَ وَاسْمُ أُمِّهِ رَاحِيلَ .



الْأُخُوَّةُ الَّتِي مَدَحَهَا اللَّهُ تَعَالَى فِي كِتَابِهِ الْعَزِيزِ  
هِيَ أُخُوَّةُ الْإِيمَانِ .







يومياً

# الطفل المسالم



## آداب النوم

متابعة وإشراف  
لجنة التأليف في دار الحافظ

الدكتور  
محمد عمر الحاجي

عاصِم : أَحَبُّ أَنْ أُنَامَ مُبَكَّرًا ، وَأَسْتَيْقِظُ مُبَكَّرًا ،  
لَأَنَّ فِي ذَلِكَ الْكَثِيرَ مِنَ الْعَافِيَةِ وَالنَّشَاطِ .





خالد : أَعْتَادُ عَلَى الْوُضُوءِ قَبْلَ النَّوْمِ ،  
وَعَلَى قِرَاءَةِ بَعْضِ الْآيَاتِ مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ ،  
كَسُورَةِ الْإِخْلَاصِ وَالْمُعَوِّذَتَيْنِ .





عاصِم : لَا أَنَامُ عَلَى بَطْنِي ، وَلَا عَلَى ظَهْرِي ،  
وَإِنَّمَا أَنَامُ عَلَى جَنْبِي الْأَيْمَنِ ، وَتِلْكَ سُنَّةُ  
الرَّسُولِ الْكَرِيمِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ..





خَالِد : اَدْعُوْا بِدُعَاءِ رَسُوْلِ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:  
« بِاَسْمِكَ رَبِّيْ وَضَعْتَ جَنْبِيْ وَبِكَ اَرْفَعُهُ » ..





عاصم : قُبِيلَ النَّوْمِ أَقْوَمُ بِإِغْلَاقِ  
الْأَبْوَابِ وَالنَّوَافِذِ ، وَأُطْفِئُ الْمَوَاقِدَ  
وَالنِّيرَانَ ، وَأُغْطِي الْأَوَانِي وَالْأَبَارِيقَ .





خالد : إِذَا رَأَيْتُ حُلْمًا حَسَنًا حَمَدْتُ اللَّهَ وَحَدَّثْتُ  
بِهِ أَصْحَابِي ، وَأَمَّا إِذَا رَأَيْتُ حُلْمًا سَيِّئًا قُلْتُ :  
أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ..

أعوذ بالله من الشيطان  
الرجيم





عاصم : أَلْبَسُ مِنْ ثِيَابِي الثَّيَابَ اللَّيِّنَةَ الوَاسِعَةَ  
وَالْمُرِيحَةَ ، وَأَتَجَنَّبُ التَّعَرِّيَ وَالتَّكْشُفَ .





عاصِم : كُلَّمَا اسْتَيْقَظْتُ خِلَالَ النَّوْمِ قُلْتُ :  
«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ ، رَبُّ السَّمَوَاتِ  
وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفَّارُ» .





خالد : لا أُحِبُّ النَّوْمَ تَكَلُّفاً ، وَلَا أَسْتَلْقِي  
عَلَى الْفِرَاشِ إِلَّا إِذَا شَعَرْتُ بِالنُّعَاسِ ..





عَاصِمٌ : وَعِنْدَمَا أَسْتَيْقِظُ مِنَ النَّوْمِ ، أُرَدِّدُ قَوْلَ  
رَّسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « الْحَمْدُ لِلَّهِ  
الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ » .





خالد : أَقُومُ إِلَى الْوُضُوءِ وَالصَّلَاةِ ، ثُمَّ  
أَتَوَجَّهُ إِلَى مُمَارَسَةِ بَعْضِ أَنْوَاعِ الرِّيَاضَةِ .







## تعلّمنا .. مهّا

أَنْ أَنَامَ مُبَكَّرًا وَأَسْتَيْقِظَ مُبَكَّرًا .



أَنْ أَتَّبِعَ سُنَّةَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِالْوُضُوءِ  
وَالدُّعَاءِ قَبْلَ النَّوْمِ .



أَنْ أَنَامَ عَلَى جَنْبِي الْأَيْمَنِ اتِّبَاعًا لِسُنَّةِ النَّبِيِّ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ .



أَنْ أَطْفِئَ الْمَوْقِدَ وَالْمَدْفئةَ ، وَأُغْلِقَ الْأَبْوَابَ  
وَالنَّوَافِدَ قُبَيْلَ النَّوْمِ .



أَنْ أَفْرِغَ قَلْبِي وَعَقْلِي مِنَ التَّفَكِيرِ حَتَّى أَنَامَ  
بِرَاحَةٍ وَهُدُوءٍ .



أَنْ أَلْبَسَ ثِيَابًا مُنَاسِبَةً لِلنَّوْمِ وَلَا أَتَكَشَّفَ .



# صديقي .. احذر



احذر السَّهَرِ طَوِيلًا فَإِنَّهُ يُضْعِفُ الْجَسَدَ وَالْعَقْلَ .



احذر من النَّوْمِ بَعْدَ الطَّعَامِ فَهُوَ مُضِرٌّ جِدًّا .



احذر أن تَنَامَ عَلَى بَطْنِكَ أَوْ ظَهْرِكَ .



احذر من النَّوْمِ الطَّوِيلِ فَتَأْثِيرُهُ كَالنَّوْمِ الْقَلِيلِ ،  
مُضِرٌّ جِدًّا لِلْجَسَدِ وَالْعَقْلِ .



احذر من النَّوْمِ فِي غُرْفَةٍ لَيْسَتْ صَحِيَّةً .



احذر من التَّكْشِفِ أَثْنَاءَ النَّوْمِ فَالْبَرْدُ يُؤْذِي الصَّحَّةَ .







## صديقي .. أقترح عليك

أَنْ تُنَظِّمَ نَوْمَكَ بِرِنَامَجٍ لَا إِفْرَاطَ فِيهِ وَلَا تَفْرِيطَ .



أَنْ تُفَرِّغَ عَقْلَكَ وَقَلْبَكَ مِنَ الِهُمُومِ وَالتَّفَكِيرِ  
قَبْلَ النَّوْمِ .



أَنْ تَتَوَضَّأَ قَبْلَ النَّوْمِ .



أَنْ تَسْتَيْقِظَ عَلَى صَلَاةِ الْفَجْرِ يَوْمِيًّا .



أَنْ تَمْنَعَ مَصَادِرَ الْإِزْعَاجِ حَتَّى تَنَامَ نَوْمًا هَنِيئًا .



أَنْ تَنَامَ الْقِيلُولَةَ إِنْ كَانَ لَدَيْكَ وَقْتُ .



## أضف إلى معلوماتك



أثناء النَّوْمِ مِنَ السَّاعَةِ ٩ حَتَّى ١١ مَسَاءً  
يَتِمُّ التَّخَلُّصُ مِنَ السُّمُومِ الرَّائِدَةِ فِي الْجِسْمِ  
فِي الْجِهَازِ اللَّمْفَاوِيِّ .



أثناء النَّوْمِ مِنَ السَّاعَةِ ١١ مَسَاءً حَتَّى ١ صَبَاحاً  
مِيعَادُ تَخَلُّصِ الْكَبِدِ مِنَ السُّمُومِ لِيَتِمَّ طَرُحُهَا ،  
وَيَكُونُ هَذَا الْوَقْتُ الْمِثَالِي لِلنَّوْمِ الْعَمِيقِ .



أثناء النَّوْمِ مِنَ السَّاعَةِ ١ حَتَّى ٣ صَبَاحاً مِيعَادُ  
تَخَلُّصِ الْمَرَارَةِ مِنَ السُّمُومِ وَيُعْتَبَرُ وَقْتاً مِثَالِيّاً  
لِلنَّوْمِ الْعَمِيقِ .



أثناء النَّوْمِ مِنْ مُنْتَصَفِ اللَّيْلِ حَتَّى ٤ صَبَاحاً  
هُوَ الْوَقْتُ الَّذِي يُنتِجُ فِيهِ التَّخَاغُ الْعَظْمِيُّ  
خَلَايَا الدَّمِ .







يومياً

# الطفل المسلم



## آدابُ الطعام والشراب

متابعة وإشراف

لجنة التأليف في دار الحافظ

الدكتور

محمد عمر الحاجي

عاصِم : يَجِبُ أَنْ نَغْسِلَ أَيْدِينَا قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ ،  
كَمَا قَالَ الرَّسُولُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :  
«بَرَكََةُ الطَّعَامِ الْوُضُوءُ قَبْلَهُ ، وَالْوُضُوءُ بَعْدَهُ» ..





أَنَسَ : قَبْلَ الطَّعَامِ أَقُولُ :  
« بِاسْمِ اللَّهِ ، اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا  
فِي مَا رَزَقْتَنَا ، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ».





عَاصِمٌ : أَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ بِيَدَيِ الْيُمْنَى ،  
وَأَكُلُ مِنْ أَمَامِي ، وَمِنْ حَافَةِ الصَّخْنِ  
لَا مِنْ وَسْطِهِ .



أنس : يَجِبُ أَنْ نُصَغِّرَ اللُّقْمَةَ ،  
وَنُجِيدَ الْمَضْغَ ، وَلَا نَأْكُلَ مِنْهُمْ ،  
وَلَا نُسْرِعَ فِي الْتِهَامِ الطَّعَامِ ...



عاصِم : لَا آكُلُ مِنَ الطَّعَامِ الْمَكْشُوفِ  
أَوِ الْمُلَوَّثِ ، وَلَا أَتَنَاوَلُ الْخَضَارَ وَالْفَوَاكِهَ  
إِلَّا بَعْدَ غَسْلِهَا بِشَكْلِ جَيِّدٍ .





أنس : أَجْلِسْ إِلَى الطَّعَامِ بِاعْتِدَالٍ ،  
وَلَا آكُلْ وَاقِفًا أَوْ مُضْطَجِعًا ،  
أَوْ مُتَكِنًا ، أَوْ مَاشِيًا ..



عاصِم : لَا أَذُمَّ شَيْئاً مِنَ الْأَطْعِمَةِ ، وَلَا أَسْتَهْتِرُ بِنِعْمَةِ  
الْأَطْعِمَةِ ، بَلْ أَحَافِظُ عَلَيْهَا ، وَلَا أُلْقِيهَا فِي الْقُمَامَةِ .







أنس : أَتَجَنَّبُ الضَّحِكَ أَثْنَاءَ الطَّعَامِ ،  
وَلَا أُدْخِلُ الطَّعَامَ عَلَى الطَّعَامِ مَهْمَا  
كَانَ قَلِيلًا .



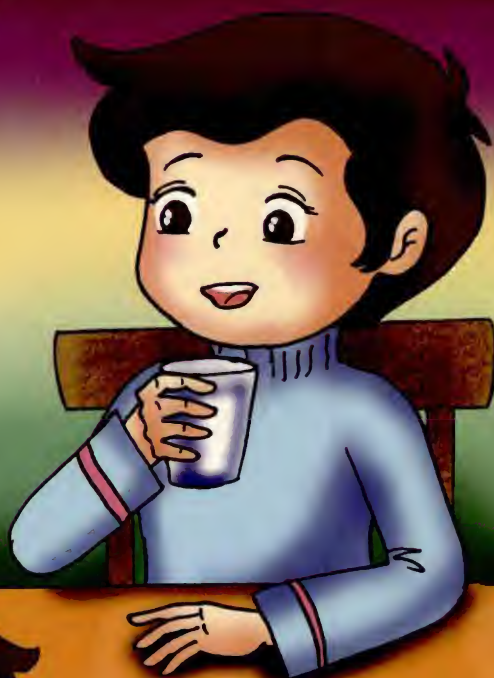
عاصِم : لَا أَنَامُ بَعْدَ الطَّعَامِ  
مُبَاشَرَةً ، وَلَا أَقُومُ بِأَعْمَالٍ  
جَسَدِيَّةٍ أَوْ فِكْرِيَّةٍ مُتَعَبَةٍ .

❓ = ٢ ÷ ٦٠ × ٢٢





أَنَسَ : لَا أَشْرَبُ الْمَاءَ دَفْعَةً وَاحِدَةً ، إِنَّمَا عَلَى دَفْعَاتٍ  
ثَلَاثٍ ، وَأَتَنَفَّسُ فِي كُلِّ مَرَّةٍ خَارِجَ الْإِنَاءِ .



أَنَسَ : أَنَّهُ طَعَامِي وَشَرَابِي بِقَوْلِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى  
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا  
وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ » .







## تعلّمنا .. معاً

أَنْ أَغْسِلَ يَدَيَّ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ .



أَنْ أَبْدَأَ الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ بِقَوْلِي بِاسْمِ اللَّهِ .



أَنْ أَكُلَ مِمَّا يَلِينِي مِنَ الصَّحْنِ ، وَلَا أَكُلَ مِنْ وَسْطِهِ .



أَنْ أَجْلِسَ إِلَى الطَّعَامِ بِاعْتِدَالٍ .



أَنْ أَحَافِظَ عَلَى نِعْمَةِ الطَّعَامِ فَلَا أُرْمِي بِبَقَايَاهُ ..  
بَلْ أَدَّخِرُهُ حَتَّى أَجُوعَ .



أَنْ أَتَنَفَّسَ حِينَ أَشْرَبُ خَارِجَ الْإِنَاءِ كُلَّ مَرَّةٍ .





## صديقي .. احذر

احْذَرُ أَنْ تَأْكُلَ بِنَهَمٍ ، أَوْ أَنْ تُسْرِعَ بِالْأَكْلِ .



احْذَرُ أَنْ تَأْكُلَ وَاقِفًا أَوْ مُضْطَجِعًا .



احْذَرِ الضَّحْكَ أَثْنَاءَ الطَّعَامِ ، فَهُوَ مَضَرَّةٌ ،  
وإِدْخَالَ الطَّعَامِ عَلَى الطَّعَامِ .



احْذَرُ أَنْ تَنَامَ بَعْدَ الطَّعَامِ ، وَلَكِنْ تَمْشِ قَلِيلًا .



احْذَرُ مِنَ التَّخْلِيطِ ، وَالتَّنَوُّعِ فِي الطَّعَامِ ،  
لَأَنَّ ذَلِكَ يَهْدِمُ الصَّحَّةَ .



احْذَرُ أَنْ تَأْكُلَ مِنَ الطَّعَامِ الْمَكْشُوفِ .







## صديقي .. أقترح عليك

أَنْ تَتَّبِعَ بَرْنَامَجاً غِذَائِيّاً بِمَشُورَةِ وَالِدَيْكَ ،  
دُونَ تَكْلُفٍ وَلَا إِفْرَاطٍ .



أَنْ تَصُومَ يَوْماً أَوْ يَوْمَيْنِ بِالْأُسْبُوعِ .



أَنْ تَضَعِ جَدُولاً تَكْتُبُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ نِعْمَةً ،  
وَتَحْمَدَ اللَّهَ عَلَى ذَلِكَ .



أَنْ تَنْصَحَ أَصْدِقَاءَكَ وَأَخَوَاتَكَ بِمَا تَعَلَّمْتَهُ مَعَنَا .



أَنْ تُنَظِّمَ مَقَادِيرَ طَعَامِكَ بِدُونِ إِسْرَافٍ وَلَا تَقْتِيرٍ ،  
وَلَا تُقْصِرَ فِي حَقِّ جَسَدِكَ .



أَنْ تَحْمَدَ اللَّهَ عَلَى نِعَمِهِ بَعْدَ كُلِّ طَعَامٍ وَشَرَابٍ ،  
وَتَدْعُو بِمَا تَحْفَظُ مِنْ دَعَاءٍ .





## أُضَفْ إِلَى مَعْلُومَاتِكَ

أَنَّ الطَّعَامَ الغَنِيِّ بِالْأَلْيَافِ يَقِي مِنَ الإِمْسَاكِ ،  
وَيُخَفِّضُ مِنَ الإِصَابَةِ بِمَرَضِ الْقَلْبِ .



إِنَّ الكَالْسِيُومَ يَبْنِي العِظَامَ فِي سِنِّ الطُّفُولَةِ ،  
وَيَمْنَعُ حَدُوثَ هَشَاشَةِ العِظَامِ بَعْدَ الْبُلُوغِ .



يَحْتَاجُ جِسْمُ الْإِنْسَانِ إِلَى ٨ أَكْوَابٍ مِنَ السُّوَائِلِ  
لِيُعَوِّضَ مَا يَفْقِدُهُ عَنْ طَرِيقِ الْبَوْلِ وَالْعَرَقِ .



نَحْصَلُ عَلَى فَيْتَامِينِ ( أ ) مِنَ اللَّبَنِ وَالْبَيْضِ  
وَالْجُبْنِ وَالْكَبِدِ وَزَيْتِ السَّمَكِ .

